



¿Cómo detectar si vives violencia?

Duración: 2 horas

Descripción del Taller:

Dirigido a mujeres, grupos mixtos y personas de la comunidad LGBT+, este taller proporciona herramientas para identificar y reconocer la violencia en sus vidas. Se ofrece orientación sobre los pasos a seguir y los recursos disponibles en caso de estar viviendo situaciones de violencia. Además, se discute cómo actuar de manera segura si conocen a alguien que enfrenta estas situaciones, proporcionando apoyo y recursos adecuados.

Objetivos del taller:

- **Sensibilizar** a las y los participantes sobre qué es la violencia y sus diferentes manifestaciones en la vida cotidiana.
- **Brindar herramientas prácticas** para identificar señales de alerta en situaciones de violencia en lo personal, familiar, laboral y comunitario.
- **Orientar sobre los recursos disponibles** (instituciones, colectivos, líneas de apoyo) y los pasos seguros a seguir en caso de estar en una situación de violencia.
- **Fortalecer capacidades de acompañamiento**, fomentando la escucha empática y el apoyo adecuado hacia personas que puedan estar viviendo violencia.
- **Identificar** los diferentes tipos de violencia con herramientas clave como el Violentómetro.

Beneficios para las Participantes:

- ★ Mayor **claridad para reconocer la violencia** en sus distintas formas, incluso aquellas que suelen normalizarse.
 - ★ Acceso a **información útil y confiable** sobre instituciones, recursos y alternativas de apoyo.
 - ★ Desarrollo de **habilidades de acompañamiento seguro**, aprendiendo cómo escuchar y apoyar sin revictimizar.
 - ★ Fortalecimiento de la **seguridad personal y emocional**, al contar con estrategias de autocuidado.
 - ★ Creación de un **espacio seguro y comunitario**, donde compartir experiencias y generar redes de confianza y apoyo.
 - ★ Empoderamiento para **tomar decisiones informadas** y ejercer sus derechos en situaciones de violencia.
-

Temario:

1. Bienvenida e introducción

- Presentación de las y los participantes.
- Objetivos y reglas de cuidado del espacio.
- Breve encuadre sobre la importancia de reconocer la violencia.

2. Conceptos básicos

- ¿Qué es la violencia? Tipos y manifestaciones (física, psicológica, económica, digital, simbólica, etc.).
- Estereotipos y desigualdades de género como raíz de la violencia.

Actividad: *Lluvia de ideas colectiva*

Cada persona comparte una palabra o ejemplo que asocie con “violencia”. Se escribe en rotafolio o pizarrón para visualizar cómo la entendemos de forma colectiva.

3. Identificación de la violencia en la vida cotidiana

- Señales de alerta en relaciones personales, familiares, laborales o comunitarias.

Actividad: *Casos cotidianos*

Se reparten tarjetas con situaciones breves (ej.: “mi pareja revisa mi celular sin permiso” / “mi jefe me hace bromas sobre mi orientación sexual”). En pequeños grupos, las y los participantes discuten: ¿es violencia?, ¿qué tipo?, ¿por qué sí o por qué no? Luego se comparte en plenaria.

4. Recursos y pasos a seguir en caso de violencia

- Derechos de las mujeres y personas LGBT+.
- Instituciones, líneas de apoyo y organizaciones disponibles.
- Estrategias de autocuidado y seguridad personal.

Actividad: *Mapa de recursos*

En equipos, las y los participantes escriben en hojas o post-its los recursos que conocen (instituciones, personas, colectivos, líneas de apoyo). Luego se construye un “mapa colectivo de recursos” en el rotafolio. La facilitadora complementa con información actualizada.

5. Cómo acompañar a alguien en situación de violencia

- Escucha activa y sin juicios.
- Qué hacer y qué no hacer al brindar apoyo.
- Recursos a compartir de forma segura.

Actividad: *Role play de acompañamiento*

En parejas, una persona simula contar una situación de violencia y la otra práctica cómo acompañar de manera empática (escuchar sin juzgar, validar, orientar a recursos). Luego se cambia de roles.

6. Cierre y reflexión colectiva

- Compartir aprendizajes y emociones del taller.
- Compromisos personales y comunitarios.
- Evaluación rápida del taller.

Actividad: *Ronda de compromisos*

Cada participante dice en una palabra o frase qué se lleva del taller y qué compromiso personal asume.

Metodología:

El taller se desarrolla con una **metodología participativa y vivencial**, que combina breves exposiciones teóricas con dinámicas prácticas. Se fomenta la reflexión colectiva, el aprendizaje desde la experiencia y la construcción de un espacio seguro e inclusivo para mujeres y grupos mixtos.
